தனவைசிய இளைஞர்

உடற் பயிற்சி

மகாநாடு.

தலைவர்



பிரசங்கம்.

கீழச்சிவற்பட்டி,
அழகாபுரி.

தனவைசிய இளைஞர் உடற்பயிற்சி மகாநாடு

தலைவர்:

ரெவரண்ட் A. S. திருத்துவதாசன் அவர்கள்

முன்னுரைப் பிரசங்கம்.

அன்புடையீர்!

இம் மகாநாட்டின் வைபவங்களுக்கு என்னைத் தலைமை வகிக்கச் செய்த கௌரவத்திற்கு மனப்பூர்வமான வந்தனம் சமர்ப்பிக்கிறேன். இம் மகாநாட்டின் நோக்கம் அரும்பெரும் காரியங்களைச் சாதிக்கக் கூடியது. அந்நோக்கம் தேச நன்மைக்கும், மக்களின் உடல், பொருள், ஆவி முதலிய நலன்களுக்கும் செவிலித்தாய் போன்றிருக்கிறது. இத்தகைய நலன்களாகிய கனியை அடையும் நன்னோக்கத்தை வித்திட்டு வளர்க்கும் இம் மகாநாட்டின் தலைமை ஸ்தானத்திற்கு புஜபல பராக்கிரமம் பொருந்திய அநுபவசாலிகள் இருத்தலே சால்புடைத்து. முதல் இரண்டு பலசாலிகள் மகாநாடுகள் அத்தகைமை உடையோரையே தலைவராகக் கொண்டு சிறப்புப் பெற்றன. உங்களுடைய இந்த மகாநாட்டிற்கு என்னைத் தலைமை வகிக்கக் கேட்டுக்கொண்டபோது தடை ஏதும் கூற வழியின்றி உங்கள் அன்பிற்குப் பாத்திரனான பாக்கியம் பெற்றேன். இம் மகாநாட்டின் வைபவங்களை நடத்தும் பொறுப்பை நான் ஏற்றுச் செய்வதில் உங்க

ளுடைய அன்பார்ந்த உதவி அவசியமாகும். அக் கடமை களில் குறைகளேற்படின் மன்னிக்க வேண்டுகிறேன்.

வியாதியின்றியும், கோழைத்தனமின்றியும், தேக பலத்துடனும் மக்கள் வாழும் தேசம் எதுவோ அத்தேசத்தையே இன்பத்துடன் வாழும் தேசம் என்று கூறலாம். கோழைத் தனத்திற்கும், வியாதிக்கும் தேகமும் மனமும் பலமற்றிருப்பதே காரணமாகும். நம் தேயத்தில் பெரும்பாலோர் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதாயில்லை. நீடித்த-நிலைவரமான ஆரோக்கியத்தை அடையக் குறுகுப் பாதைகளாவது, சிகிச்சைகளாவது இல்லை. அதனை வேறொருவரால் உண்டாக்கிக் கொள்ளவும் முடியாது. ஜீவியத்தில் திட்டமான ஒழுங்குகளையும் அப்பியாசங்களையும் கடைப்பிடித்து நடப்பதனாலே தான் அதனை அடையலாம். எவரொருவர் பலத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ விரும்புகிறாரோ அவர் விடா முயற்சியுடன் நல்ல அப்பியாசங்களைக் கைக்கொண்டு ஒழுக வேண்டும்.

மனித சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும், திறமைக்கும் நீண்டாயுளுக்கும் தேகாப்பியாசம் இன்றியமையாதது. தன்னையும், தன் இனத்தாரையும், தன் நாட்டையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள - ஏன் - தினந்தோறும் உழைத்துச் சம்பாதித்து, வயிறு வளர்க்க வேண்டிய முயற்சிக்குங் கூட தேகாப்பியாசம் அத்தியாவசியமானது. உணவு, தண்ணீர், காற்று சூரிய வெளிச்சம் முதலியன வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவசியமே தேகாப்பியாசமும். சரீரத்தில் தசை

மட்டும் வளர்க்கும் அப்பியாசம் போதாது. ஆரோக்கியத்தை நீடித்து-நிலைபெற வளர்க்கும் அப்பியாசங்களே தேவை. பல தொழில்களில் ஈடுபட்டிருப்பதனால், அப்பியாசம் செய்யச் சரீரம் இடந்தராதென நினைப்பவர்களும் சாஸ்திரோக்தமான நல்ல அப்பியாசங்களைச்செய்துவரின் அது எவ்வளவோ நன்மையை உண்டாக்குமென்பதில் ஐயமில்லை.

"தேகத்திற்கும்-மனதிற்கும் தகுந்த அப்பியாசம் கொடுப்பதைப் பற்றிய போதனு முயற்சியின் அவசியத்தை யாவரும் அறியச் செய்யவேண்டியது மிகவும் முக்கியம். தற்கால நாகரீகம் மக்களுடைய பிராணனுக்குப் பலந்தரும் மருந்தென்ற வேடத்துடன் விஷத்தை ஊட்டுகிறது. அதற்கு மக்கள் முறிவு மருந்து வைத்துக் கொள்ளாதபடி பிழைக்க முடியாது. நாகரீகத்தின் நஞ்சுகளுக்கு உயர்ந்த முறிவுமருந்து தேகாப்பியாச போதனையே" என ஜெர்மன் மாஜி சக்கரவர்த்தியாகிய கெய்ஸர் கூறும் உரைகள் பொன்னே போல் போற்றத்தக்கனவாகும். ஆகவே, தேகத்திலுள்ள குறைபாடுகள் நீங்கி, அது செம்மையுடன் வளருவதற்கு, தகுந்த அப்பியாசங்கள் கொடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். இல்லையேல் மக்கள் இயற்கை நியதிக்கேற்ப முழு நிலையுடன் வாழுதல் அசாத்தியம். தேகபலத்தையும், தாது பலத்தையும் குறைவின்றிப்பெற்று ஜீவியத்தில் தகுந்த இன்பம் காண வேண்டுமானல் தேகாப்பியாசத்தைத் தாமதமின்றிக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கஷ்டமான தேகாப்பியாசங்கள் ஏதுவும் தேவையில்லை. ஆயினும், கல்விச்சாலைகளில் தின

சரி ஐந்து - அல்லது ஆறு மணி நேரம் வகுப்பு அறைகளில் அடைக்கப்பட்டு இருக்கும் அவர்களுக்கு, தேகம் கட்டுடன் வளர ஒழுங்கான தேகாப்பியாசங்கள் ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும். ஒவ்வொரு பையனும், பெண்ணும் தன்னுடைய தேகவிருத்திக்கும்-மன விருத்திக்கும் ஏற்றவிதமாக ஆரோக்கியம், பலம், வீரியத்தன்மை முதலியவைகளை அப்பியாசத்தால் எப்படிப் பெறுவதென அறிந்து கொள்ளும் காலம் வரை பெற்றோரும், போஷகரும், உபாத்தியாயர்களும் வாளா விருத்தல் கூடாது. இவ்வப்பியாசங்களைச் சிறுவர்கள் ஒழுங்காக அநுஷ்டித்துவருமாறு கட்டாயப்படுத்தப்படவேண்டும். முந்தின தலைமுறையிலிருந்தோரைப் பார்க்கிலும் இந்தத் தலைமுறையிலுள்ளார் வன்மை, வீரம், மனோபலம், ஆயுள் இவைகளில் குறைந்தவர்களாயிருக்கிறார்கள். அல்லாமல், காலக்கிரமத்தில் நாளுக்கு நாள் தேய்ந்துகொண்டும் வருகிறார்கள். அத்தகைய இக்காலத்தில் இந்த முக்கிய தேகாப்பியாச விஷயத்தை மாணவரின் இஷ்டத்திற்கு விடுதல் நன்மையன்று. அவர்களுடைய தேகமனோ குறைபாடுகள் தவிர்ப்பதற்கு வேண்டிய தக்க ஏற்பாடுகள் யாவும் செய்யப்பட வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் என்பது ஒருவன் அதற்கேற்ற பிரகாரம் நடப்பதனால் உண்டாகும் ஜீவியமே தவிர பிறர் சொல்லிக் கொடுக்கும் பாடம் அன்று. ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற வழியில் சிறார்களைப் பயிற்றுவிப்பதில்தான் அந்த வழக்கம் மனதிற்படியுமேயன்றி வாய்ப்பாடம் கற்பிப்பதில் பிரயோசனமில்லை. பிள்ளைகள் இயற்கையின் தன்மையை அறிந்து அவர்களாக இக் காரியங்களைச் செய்யமாட்டார்கள். பிள்ளை

களின் பொறுப்பாளர்கள் செயலில் காட்டி வந்தால் பிள்ளைகள் அதனைப் பின்பற்றுவார்கள். அம்முறை பற்றியும் கவனியாமல் அலட்சியம் செய்துவரும் பிள்ளைகளும் பல உண்டு. அவர்கள் மனதிற் பதிய ஆரோக்கிய சீவியத்தைப் பயிற்ற வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய கல்வியை தினசரி வாழ்க்கையில் அநுஷ்டித்து வருமாறு பாடமாக்கப்படவேண்டும். இதனை மாணாக்கர்கள் ஆரம்பத்திலிருந்தே கற்றுவர ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும். இந்தக் கல்வியினால் தங்களுடைய பள்ளி மாணவர், தோழர்-சுற்றத்தார் முதலியோர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் தங்கள் தேசத்தவரின் க்ஷேமத்திற்கும், அன்னோர்கள் ஆனந்தத்திற்கும் உதவி புரிகின்றவர்களாயிருக்கிறார்கள் என்பதைப் பிள்ளைகள் அறியும்படி அவர்கள் மனதிற் பதியச் செய்தல்வேண்டும்.

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்குச் சரீரத்தில் எவைகள் சரியாக வேலைசெய்ய வேண்டுமோ அந்த முக்கியமான உறுப்புகளைச் சரியாக வளரச்செய்து பலப்படுத்தவேண்டும். ஜீரணக்கருவிகள், இருதயம், நுரையீரல்கள், நாடிநரம்புகள், முதலியன பிரதான உறுப்புக்களாகும் மனிதனுடைய சக்தியும், ஆரோக்கியமும் நாடிநரம்புமண்டலப் பிரதேசத்தைச்சார்ந்திருக்கின்றன. இந்த ஸ்தானங்களிலிருந்தே தேகத்தின் பல பாகங்களுக்கும் சக்தி கிளம்புகிறது. மனிதனுக்குப் பலத்தை உண்டாக்குவது சதையல்ல; அதற்கு உட்புறம் தோன்றிப்படரும் சக்தியே பலமாகவும், வீரமாகவும் பரிணமிக்கிறது. தேகாப்பியாசமானது ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்துவதுடனில்லாமல் நாடி ஸ்தானங்களுக்குப் புதிய ஊக்கத் தன்மையையும் அளிக்கிறது.

நமது நாட்டில் கல்வி கற்றவர்கள் என்றும், நாகரீகம் முதிர்ந்தவர்கள் என்றும் கூறப்படும் கோஷ்டிகளில்தான்

வியாதிகள் அதிகம் பரவுவதாயிருக்கின்றன. ஜீரணக்கருவிகள், இருதயம், நுரையீரல்கள் சம்பந்தமான வியாதிகள் தான் அவர்களுக்கு அதிகம் உண்டாகின்றன. இவைகளுக்குச் சரியற்ற அல்லது மிதமிஞ்சிய ஆகாரம் உட்கொள்ளுவதைக் காரணமாக ஒப்புக்கொள்ளலாம். அதைக் காட்டிலும் சரியான முக்கிய காரணம் தேகாப்பியாசம் இல்லாமையேயாகும்.

தேகாப்பியாசங்கள் இக்காலத்தில் பலவகைப்பட்டுள்ளன. மேல்நாட்டு அப்பியாசங்கள் வேறு; கீழ்நாட்டு அப்பியாசங்கள் வேறு. மேல் நாட்டு அப்பியாசங்களுக்குத் துணைக் கருவிகள் வேண்டும். கீழ்நாட்டு அப்பியாசங்கள் உபகரணம் எதுவும் இன்றியே உடலை உருவாக்கும். எந்த நாட்டு அப்பியாசமாயினும் அவரவருக்கு ஏற்றதை விடா முயற்சியுடனும் ஒழுங்காகவும் செய்துவர வேண்டியதுதான் முக்கியம். ஆனால் எடுத்துக் கொள்ளும் தேகாப்பியாசமானது ஒவ்வொரு உறுப்புகள், தசைகள் முதலிய அவயவங்களை வளரச்செய்வதுடன் நிற்காமல், மனோ—ஆத்தும அபிவிர்த்தியினையும் வளரச்செய்வதாயிருத்தல் வேண்டும். அப்பியாசங்களைத் தினந்தோறும் அவரவர் தகுதிக்குத் தக்கபடி செய்துவரவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் பிள்ளைகள் வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை தேகப் பயிற்சி செய்தல் போதாது. தினசரி அப்பியாசம் வேண்டும்.

நமது நாட்டில் முற்காலத்தில் வீர புருடர்கள் ஏராளமாயிருந்தார்கள். சர்க்கார் உத்தியோகங்கள் மலியவே, அவர்களின் சந்ததியோர் தங்களுடைய பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனியாமல் அவர்களைப் பள்ளிகளில் நுழைத்து, எப்படியாவது பரீட்சை தேறிச் சர்க்கார் உத்தியோகத்தில் அமர்ந்தால் போதுமென எண்ணி வளர்க்கலானார்கள்.

தேகாப்பியாசம் செய்தலைக் கடிந்து, படிப்பு—படிப்பு என்பதில் மட்டுமே கவனமிருக்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்தத் தலைப்பட்டார்கள். அவ்விதம் வளர்ந்து படித்து உத்தியோகத்தில் அமர்ந்தவர்களில் அநேகர் நாளடைவில் பிணிவாய்ப்பட்டும், ஜீவியத்தின் முழு இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியாமலும், சொற்ப ஆயுளுடன் கூடியும் போந்தனர். இப்போது கல்வி நிலையங்களில் பந்தய விளையாட்டுக்கள், சாரணச் சங்கங்கள் ஏற்பட்டிருப்பதிலிருந்து தேகாப்பியாச உணர்ச்சிக்குப் புத்துயிர் உண்டாயிருக்கிறதாகத் தோற்றப்படலாம். ஆனால் இவைகளால் தேகாரோக்கியத்திற்கும், தேக வலுவிற்கும் எவ்வளவுதூரம் அனுகூலம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்பதை உங்களுக்குக் கூற வேண்டியதில்லை

ஆளப்படும் ஜனங்கள் தங்கள் சுய நம்பிக்கையை இழந்து-ஆளும் ஜனங்களின் தேசாபிமான உணர்ச்சி, ஐக்கியப் பான்மை, சுயமரியாதை முதலியவைகளைப் பின்பற்றாமல் அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை மட்டும் குருட்டுத்தனமாகப் பின்பற்றுதல் இயல்பாகிவிட்டது. இவ் விதம் குருட்டுத்தனமாகப் பின்பற்றி நம்பிக்கை இழந்தவர்கள் தங்களுடைய முன்னோரின் உயர்ந்த முயற்சிகளைப் புறக்கணித்துத் தள்ளிவிடப் பார்க்கிறார்கள். நமது முன்னோர்களும், மகரிஷிகளும் அறிவிலும்—எண்ணத்திலும் எத்துணைச்சிறப்பு வாய்ந்து விளங்கியுள்ளார்களென்பதைத் தேச சரித்திரம் தெளிவு படுத்துகிறது. நமது பழக்க வழக்கங்களின் கேட்டினால் நமக்குள் ஒற்றுமை இன்மையும், தரித்திரமும், இழி குணமும், பலஹீனமும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் சில நூற்றாண்டுகளாக நம்மை மிகவும் கேவலப்படுத்திவிட்டன. சிருஷ்டியில் நாமும் மனிதர்களாயிருந்தும் ஏன் இவ்விதம் தாழ்ந்த நிலையிலிருக்கின்றோம் என எண்ணிப்பார்ப்

பார் நம்மில் எத்தனை பேர்? நமது பண்டையப் பெரியார்கள் எதற்கும் தகுதி வாய்ந்தவர்களாயிருந்தார்கள். 3000-வருடங்களுக்கு முன்னரே நமது பூர்வீக கிரந்தத்தில் சிறுநீர் இறக்கும் குழலைப்பற்றிக்கூறப்பட்டிருக்கிறதாயும், ஒரு ஸ்திரீக்கு உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட பொய்க்கால் ஒன்றைப் பொருத்தித் தாராளமாக நடக்கச் செய்யும் திறமையுள்ள வைத்தியர்கள் இருந்ததாகவும் தெரியவருகிறது. இன்னும் கிரேக்க தேசத்து மகா அலக்சாந்தர், மாஸிடோனியாவிலுள்ள தன்னுடைய வைத்தியர்கள் விஷப்பாம்பு கடியைச் சொஸ்தப்படுத்த முடியாதபடியிருக்க, நம் இந்தியாவில் பஞ்சாபிலுள்ள வைத்தியர்கள் சொஸ்தப்படுத்தியதை அறிந்து அவர்களைத் தனக்கு வைத்தியர்களாக நியமிக்க அவசியம் ஏற்பட்டதென்றும் கிரேக்க சரித்திரங்களில் கூறியிருப்பதாக அறிகிறோம். தற்காலம் திரு. ஜகதீஸ்சந்திரபோஸ் போன்ற ஆராய்ச்சி விற்பன்னர்கள் பெருகி நமது நாட்டிற்குப் புகழ் கொடுத்து வருகிறார்கள் என்பது உண்மை. ஸர் ஸி. வி. ராமன் என்பார் நூதனக் கதிரொளியைக் கண்டு பிடித்து உயர்ந்த நோபிள் பரிசைப்பெற்று நமது நாட்டிற்குக் கீர்த்தி உண்டாக்கியுள்ளார். அதுபோலவே அறிவுத்திறமையிலும், தேகக் கலையிலும் சிறந்தார் தோன்றி வருகின்றனர். இத்தகைய சிறப்புக்கள் நமக்குப் பழமையே என்றாலும் இடையிட்ட காலநிகழ்ச்சிகளினால் இப்போது இவைகள் புதியனபோல் தோற்றுகின்றன.

நிற்க, ஸ்திரீகளுக்குத் தேகாப்பியாசம் அவசியமா என்னும் கேள்வி சிலருக்கு உதிக்கலாம். "ஸ்திரீகள் வீர புருடர்களின்-மகாமேன்மை பொருந்திய மனிதர்களின் சுரங்கம்" என்று இந்திய மகாகவி கூறியுள்ளார். ஆரோக்கியமில்லாத, பலமற்ற தாய்மார்கள்; ஆரோக்கியமுள்ள, பலமுள்ள நீண்ட

ஆயுளுடைய மக்களைப்பெறுதல் முடியாது. தற்காலத்தில் படிக்கும் பெண்களின் தொகையே மிகக் குறைவு. அக் குறைவுபட்ட அளவிலும்கூட அவர்கள் நலன் கவனிக்கப்படவில்லை. பெண்கள் பள்ளிக்கூடத்தில்தான் தேகாப்பியாசம் முதன்மையாகக் கவனிக்கப்படவேண்டும். இப்போது பெண் பள்ளிக்கூடங்களிலும் அவர்கள் தினசரி 5 அல்லது 6 மணி நேரம் அடைபட்டு, சரியான தேகாப்பியாசம் இன்றியும், அதற்கு வசதியான இடமில்லாமலும், படிப்பிலே கசக்கப் பட்ட மனத்துடன் வீடு திரும்புகின்றனர். முற்காலத்துப் பெண்கள்மாதிரி தற்காலத்துப் பெண்கள் தகுதியான வீட்டு வேலைகள் எதுவும் செய்வதில்லை. தற்காலத்து நமது நாட்டு ஸ்திரீகளில் ஏராளமானவர்களை "பயத்தின் பொக்கிஷம்" என்று தாராளமாய்க் கூறலாம்.

இக் காலத்தில் பெண்கள் போதிய தேகவளர்ச்சி இல் லாதபடி அநேக நோய்கட்கு இரையாகின்றனர். நகரவாசி களின் குடும்பங்களில் சிசுமரணம் அதிகமாக ஏற்பட்டு வரு கிறது. நகரத்தில் வசிக்கும் தாய்மார்கள் தங்கள் பிள்ளைக ளுக்குப் பால் கொடுக்கமுடியாத நிலைமையினை அடைந்திருக் கின்றனர். பெட்டிப் பாலையும், பெட்டி மாவையும் தேட வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. இவை கள் இல்லாத காலத்தில் நமது குழந்தைகள் பிழைக்கவில்லை யா? தேகம் போதிய வளத்துடன் வளராமல் வரட்சிய டைந்துவிட்டதே இதற்குக் காரணமாகும். பிணி-மூப்பு- சாக்காடு-துன்பம் முதலியன இந்த நாட்டில் தாண்டவமாடு வதுபோல் வேறெந்த நாட்டிலும் இல்லை. மேலை நாடுகளில் ஸ்திரீகள் மரணப்பண்டு (லைவ் அஷ்யூரன்ஸ்) சங்கங்களில் எவ்விதத் தடையுமின்றிச் சேரலாம். நம் தேசத்துப் பெண் கள் அதில் சேருவதற்குத் தனிச்சட்டங்கள் உண்டு. இவை

களை எல்லாம் கவனிக்கும்போது நம் நாட்டுப்பெண்கள் திடகாத்திரத்துடன் இருக்க வேண்டுவதில் கவனம் எடுத்துக் கொள்வதில்லை என்று தெரிகிறது. ஸ்திரீகள் ஆரோக்கியத்துடனும், பலத்துடனும் இருப்பது தேசத்திற்கு க்ஷேமமாகும்; அல்லாமல், செல்வத்துட் செல்வமுமாகும். ஆகையால் பெண்களும் அவரவர்களுக்கேற்ற தேகாப்பியாசங்களை முறையுடன் பயில வேண்டும்.

தேகாப்பியாசம் செய்வதில் சிலருக்கு இருதயத்தைப் பற்றிய கோளாறுகள், அஜீரணம், சதை மிதமிஞ்சி வளருதல் போன்ற கெடுதிகள் ஏற்படுகின்றன எனச் சிலர் கூறுகின்றனர். இதற்கு; சரியற்ற ஆகாரம் புசிப்பதையும், மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடுவதையும், மஸ்தும் போதையும் உள்ள வஸ்துக்களை உட்கொள்ளுவதையும், சக்தியை மீறி உடற்கூறுக்குப்பொருந்தாத உழைப்புக்களில் ஈடுபடுவதையும், காரணங்களாகக் குறிக்கலாமேயன்றி, தேகாப்பியாசத்தைக்குறித்துக் கூறுதல் ஒரு சிறிதும் பொருந்தாது. இதற்கு அத்தாட்சியாக, உடற்பயிற்சித் தகப்பன் என்றழைக்கப்படும் அமெரிக்கா தேசத்து அறிஞர் "பெர்நாட் மாக்பேடன்" என்பார் கூறும் உரைகளைக் கவனிப்போம். "உழைப்பே மக்களை ஆக்குவதும் அழிப்பதுமாகும்; உணவும் அவ்விதமே என்றும்; நாம் தினசரி சாப்பிடும் ஒழுங்கான ஆகாரத்தினாலேயே நம் தேகபலம் நீடித்து நிலைத்திருக்குமென்றும்; நாம் அதிகம் சாப்பிட்டால் அதிக பலம் உண்டு என்னும் கொள்கையைப் போன்ற மோசமான கூற்று உலகில் வேறொன்றுமில்லை என்றும்; அழிந்துபோன சக்தியை மீண்டும் சம்பாதிக்கத் தக்க முறையில்—குறைந்தளவு உணவே அதிகமான வீரத்தை உண்டாக்கி யிருக்கிறதென்றும்; இது ருசுச் செய்யப்பட்டிருக்கிறதென்றும்" அவர் கூறுகிறார்.

தேகாப்பியாசத்துடன் நற்பழக்கங்களும் இருக்கவேண்டும். மதுவருந்தல், மிதமிஞ்சிய போசனம், நித்திரைக் குறைவு, காம இச்சைகளில் எப்போதும் மூழ்கி இருத்தல், இன்னோரன்ன பழக்க வழக்கங்கள் தேக பலசாலிக்கும் விரைவில் பலத்தைக் குறைத்துக் கெடுதியை விளைவிக்கும் ஆகையால், இவைகளின் இயற்கைச்சட்டங்களைக் கவனித்து ஒழுங்குறத் தேகப்பயிற்சி செய்துவரின், வீரத்தனமுள்ள வாலிபமும் — சந்தோஷமுள்ள வயோதிகமும் — ஆரோக்கிய முள்ள சந்ததியும் நிச்சயம் உண்டாகும். "காப்டன் பனீந் தரகிருஷ்ண குப்தா" என்னும் பயில்வான் மற்ற பயில்வான்களைச் செயிக்கவேண்டுமென்கிற நோக்கத்துடன், மஸ்துள்ள ஆகாரங்களை மிதமிஞ்சிச் சாப்பிட்டதினால் சீக்கிரத்தில் அஜீரண வியாதி அடைந்ததாகவும், பின்னர் சொற்ப ஆகாரம் அளவுடன் சாப்பிட்டுவர, முன் புஷ்டியுள்ள ஆகாரம் சாப்பிடும் காலத்தில் செய்துவந்த தேகப்பயிற்சிகளைவிட அதிகமாகச் செய்யச் சாத்தியமானதாகவும் கூறியிருக்கிறார். ஆகையால் மிதமிஞ்சிய உணவும்—பயிற்சியும் உடல் நலனுக்கு ஒரு போதும் அநுகூலம் செய்யாது.

சிறு பையன்கள், பெண்கள், இவர்களுடைய மனதில் தான் முதன்முதல் உடற் பயிற்சியைப் பற்றிய நினைவுகளை உண்டாக்கிப் பதியச்செய்து முறையான அப்பியாசங்களைப் பழகிவர வற்புறுத்தவேண்டும். கூடிய விரைவில் நம் மக்கள் ஆரோக்கிய தேக வாழ்க்கை நலத்தின் அஸ்திவாரத்தை நாட்டவேண்டும் வயோதிகப்பருவத்திலுள்ளாரும் உடற்பயிற்சியைப்பற்றிய கவனத்தைப் புறக்கணித்தல்கூடாது. இதனை நான் மிகமிக வற்புறுத்திக் கூறுகிறேன். அவர்கள் தங்கள் வாலிபதசையில் தேகாரோக்கியத்தைப்பற்றிக் கவனியாமல், களிக்கைகளில் காலத்தைக்கடத்தி, பிணியைச்சம்பாதித்து,

வைத்தியர்களாலும் கைவிடப்பட்டுத் தவிப்பது பரிதாபம். ஆகவே இக் குறைபாடுகளினின்றும் நீங்குவதற்கு அவர்களும் தத்தமக்கேற்ற உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து, பிணியைப் போக்கி, ஆரோக்கியம் அடைதல்வேண்டும். தேகப்பயிற்சியினால் வயோதிகத் தன்மையை மாற்றவும் ஏன் யௌவனத் தன்மையுங்கூட ஓரளவு திருப்பவும் கூடும். தேகப்பயிற்சி தினசரி முறையுடன் இல்லாவிட்டால், நல்ல இரத்தமும், அதன் சரியான ஓட்டமும், நரம்புப் பலமும், வீரியத் தன்மையும், இளமையும், நீண்டாளும், நல்ல நினைவுகளும் ஒருவருக்கு ஏற்படாதென்பது உறுதி. இரத்தவோட்டத்தைப் பயிற்சியினால் வேகப்படுத்திக்கொள்ளாத எவரும் மேற்கண்ட நலன்களை எதிர்பார்க்க முடியாதென்பது நிச்சயம். மிகுந்த வயோதிகத்தில் தினசரி உலாவுதல், பிராணாயாமம், முதுகந் தண்டு நிமிர்த்துதல் போன்ற பயிற்சிகள் மிகமிக நலம் பயப்பதாகும்.

மனிதன் உலகில் பிறந்த க்ஷணத்திலிருந்து இறப்பதற்கு ஆரம்பமாகிறான் என்ற கூற்று ஒன்றுண்டு. இந்த முடிவை அவன் சரியான உடற்பயிற்சியாலும், இலேசான ஆகாரத்தாலும், இயற்கை ஒழுங்குக்கேற்ற ஜீவியத்தாலும் நீடித்த காலத்திற்குத் தள்ளிவைத்தல் கூடும். இவ்வொழுங்குகளை அநுஷ்டிக்கும்போது ஏற்படும் சகல தடைகளையும் தாண்டிவிட்டால் மனிதற்கு வயது நூறு என்று கூறும் அளவையும் கடந்துவிடலாம். ஆனால் மனிதன் நீண்ட ஆயுளுடன் ஜீவிப்பது என்ற ஒன்று மட்டும் போதாது. அவன் உலகில் ஜீவிப்பதின் பிரயோசனத்தை உணர்ந்திருக்கிறானா? அவன் உலகக்ஷேமத்திற்கு இயன்ற உதவிபுரிந்திருக்கிறானா? அவன் தனக்கும் மனுஷவர்க்கத்திற்கும் செய்யக்கூடிய நன்மைகள் எதுவும் செய்திருக்கிறானா என்பதையும் கவனித்தல்

வேண்டும். தேகப் பாதுகாப்பின் அறிவுக்கு மனோநிலை காரணமாகின்றது. மனப்பண்பிற்கு தேகநிலை காரணமாகின்றது. ஒன்றுக்கொன்று ஆதாரமாயிருப்பதால் இரண்டும் நேரிய முறையில் பாதுகாக்கப்படவேண்டும். ஒருவனுடைய திறமைகளை உபயோகப்படுத்த மனதையும் தேகத்தையும் போற்றி வளர்த்துப்பலப் படுத்துதல் வேண்டும். மனதையும் தேகத்தையும் எந்தளவிற்குத் திடமாக வளர்க்கக் கூடுமோ அந்தளவிற்கு வளர்த்து, அதே நிலைமையைச் சீவியம் முழுதும் நிலைநிறுத்த வேண்டும். இவ்விதத் திட்டத்தைக் கையாடினால் வாழ்நாள் முழுதும் யௌவனத் தன்மையைப் பரிபாலிக்கலாம். இந்தச் செல்வத்தின் அளவை நிர்ணயித்தல் அசாத்தியம். இவ்வுயர்ந்த செல்வத்தையடைய தேகமனோ வளர்ச்சிகள் சமமாயிருத்தல் அவசியம்.

“மகா யுத்தத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட குழப்பங்களையும் கவலைகளையும், பொறுப்புக்களையும்; வெகுதூரம் நடப்பது-மரங்களைவெட்டி வீழ்த்துவது-அவைகளை அறுப்பது-விறகு வெட்டுவது போன்ற அப்பியாசங்களாலும், வேறு பலவித தேகப் பயிற்சிகளாலும் நிர்வகித்துக் கொண்டு தேக மனோ ஆரோக்கியங்கள் குறைவுபடாமல் பாதுகாத்தேன்” என்று ஜெர்மன் சக்கரவர்த்தியாகிய மாஜி கெய்ஸர் என்பார் கூறினார். தேகமனோ நிலைமைகளின் குறைபாடுகளைப் பரிகரிக்க தேகப் பயிற்சி ஒன்றே சிறந்த சாதனம் என்பது இதனால் பெறப்படுகின்றது. தேகாரோக்கியத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி பெர்னர் மாக்பேடன் கூறியுள்ள வாக்கியங்களை இங்கு எடுத்துக்கூறுகிறேன்.

“நம்முடைய தேகம் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட அரும் பெரும் பாக்கியம்; நோயற்ற வாழ்வுதான் நமக்குரிய குறைவற்ற செல்வம்; நோயென்பது ஆரோக்கியச் சட்டங்களை

மீறியதனால் ஏற்பட்ட தண்டனை. வாழ்க்கையின் இயற்கைச் சட்டங்களைக் கண்டிப்பாய் அனுசரித்தால், ஒவ்வொரு மனிதனும் வீரியமும் பராக்கிரமும் பொருந்திய அவதார புருடனாகவும்; ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் பலமும் பெருமையும் நிறைந்த அவதார அம்மையாராகவும் விளங்கக்கூடும்."

இதுவரை தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்தோம். இனி அது நமதுநாட்டில் பரவுதற்குரிய வழிகளைக் கவனிப்போம். நமது தேசத்தில் ஒவ்வொரு சகோதர சகோதரியும் தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தையறிந்து அநுபவத்தில் கொண்டுவரத்தக்க ஏற்பாடுகளைச் செய்தல் அறிந்த நம் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும். தேகாப்பியாசம் என்ற பதமே அழிந்துபோன இந்தக் காலத்தில், தேகாப்பியாசம் என்றால் என்ன எனக் கேட்கும் இந்தக் காலத்தில் தேகாப்பியாச ஞானத்தை மக்களிடம் பரப்புவதற்கு மிகுந்த சிரமம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இந்த உயர்ந்த காரியத்தில் ஏற்படும் சிரமத்தை இத்தமிழ்நாட்டில் ஒருவர் ஏற்று, ஒரு ஸமூகத்தைத்தாங்கும்படி செய்துவிட்டார் என்ற பெருமையைக் கடந்த பலசாலிகள் மகாநாடுகளும், இம்மகாநாடும் இதுபற்றிய இதர பிரசாரங்களும் நன்கு விளக்கியிருக்கின்றன. ஆயினும் இவ் வேலைகள் மட்டும் போதாது. இதுபற்றித் தொடர்ந்து செய்யவேண்டிய வேலைகள் ஏராளமாகவுள்ளன. இதற்குப் பிரசார வேலை மிக முக்கியமாகும். உலகில் நமது தேசத்தில்தான் பிரசார இயக்கம் போதுமான பலம் பெறவில்லை. இதர தேசங்களில் ஒவ்வொரு முக்கியமான விஷயத்திற்கும் பிரசாரங்கள் தீவிரமாக நடைபெற்று ஜனங்கள் எவ்வளவோ முன்னேறியிருக்கிறார்கள். தேசத்திலுள்ள சகலரும் தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தை அறியச்செய்யவும், அறிந்ததை நடை

முறையில் கொண்டுவரவும் கூடுமானவரை ஒவ்வொரு ஊரி லும் தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

ஜெர்மன் சக்கரவர்த்தியாயிருந்த கெய்ஸர் என்பார் பின் வருமாறு கூறுகிறார் "அதிகச் சதைப் புஷ்டியுள்ள, மிக வும் கொழுத்த மனிதர்களைப்பற்றி எனக்கு நம்பிக்கையில்லை என பெர்னார்டுஷா கூறுவதை நான் மிகுந்த விருப்பத்துடன் ஏற்கிறேன். தேக முழுவதும் சரிசமமான ஆரோக்கிய வளர்ச்சியுள்ள உடலையே மதிப்புடையதென நான் நம்புகி றேன். உலகில் பராக்கிரமம் மிகுந்த ஒரு பலசாலி க்ஷணப் பொழுதில் தமது திறமையைக் காட்டிப் பந்தயம் பெறும் காட்சியைக் கண்டு களிப்பதை விட, 10000 - ஆண்களும் பெண்களும் பிள்ளைகளும் முறையுடன் தேகாப்பியாசம் செய்வதைக் கண்டு களிக்கும் காட்சி எத்தனையோ பங்கு சிறந்தது" என்று அவர் கூறும் வாக்கியத்தை அறிவு படைத்த எவரும் மறுக்க முடியாதென்பது உண்மை.

தேகாப்பியாசத்தின் பிரயோசனத்தை அறிந்த ஒவ் வொருவரும் தாம் தேகாப்பியாசம் செய்வதுடன் அதைப் பற்றி மற்றவர்களுக்கும் பிரசாரம் செய்து தேகப்பழக்கத்தை வேரூன்றச் செய்தல் வேண்டும். இதுவே நமது பிரதான கோரிக்கை. இதற்காகவே நாம் இப்போது கூடியிருக்கி றோம். இம் மகாநாட்டின் நோக்கமும் அதுவே சர்க்காரும் தேசத்தொண்டு புரிவோரும் இவ்விஷயத்தில் தங்கள் கவ னத்தை முதலில் செலுத்துவரேல், நமக்கும்—நம் மக்களுக் கும்—நம் சந்ததியாருக்கும் ஆரோக்கியம், பலம் தீர்க்காயுள் முதலிய ஆசீர்வாதங்கள் எளிதில் கிட்டும். நாம் இதில் முனைந்து வேலை செய்தால் நம்முடைய இந்தக் கோரிக்கை கடவுள் செயலால் இன்னும் ஐந்து அல்லது பத்து வருடங் களுக்குள் நிறைவேறு மென்று நம்பலாம். அவ்விதம் நிறை

வேறுமானால் நம்மனோர் ஆரோக்கியத்திலும் பலத்திலும் எவ்வளவோ முன்னேற்றமடைவதைக் காணலாம். ஆரோக்கியத்திலும், பலத்திலும், செயலிலும் நமது முன்னோர்கள் ஓங்கியிருந்தார்கள் என்னும் பழம்பெருமை நமக்கு உண்டு எனினும் காலக்கிரமத்தில் அவைகளை நாம் கை நழுவ விட்டோம். மேல் நாடும் ஆயுத பலத்தை நம்பி இதனைக் கை நழுவ விட்டதென்றும் அறிகிறோம் ஆனால் சமீபகாலத்தில் யூஜின் சாண்டோ என்னும் பெரியாரே இவ் வியக்கத்திற்குப் புத்துயிரளித்துப்புனருத்தாரணம் செய்தவர். இவரால்தான் உலகம் இன்று இதுவிஷயத்தில் கண்விழிக்கத்தொடங்கியிருக்கிறது. இதனை ஒரு கலையாக, சாஸ்திரமாக, வேதமாகச் செய்தவர் அப் பெரியார்தான். அதனால்தான் ஆரோக்கிய உலகமும்—பலசாலி உலகமும் இன்று அவருக்கு முதல் நன்றி செலுத்தி வருகின்றன. இன்று உலகில் தோன்றியிருக்கும் உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்களும், உடற்பயிற்சி நிபுணர்களும் பலசாலிகளும் அவரது முயற்சியின் பயனாய் உண்டானவர்கள் தானென்று சரித்திரமறிந்தோர் தயங்காமல் கூறுவர்.

ஆண்களுடைய ஆரோக்கியமும் பலமும் அதிகரிப்பதினால்மட்டும் திருப்திகரமான பலன் எதுவும் ஏற்பட்டு விடாது. பெண்களின் ஆரோக்கியமும் பலமும் விருத்தியாகவேண்டும். அவர்களே வீரமக்களைப் பெற்றெடுக்கும் தாய்மார்கள். பெண்களின் ஆரோக்கியமும் பலமும் விருத்தியாகத் தக்க முறைகளைக் கண்டுபிடித்து, அதற்கேற்ற அப்பியாசங்கள் செய்யத்தகுந்த வழிகளை உண்டாக்கி, அவ் வழியில் அவர்கள் கஷ்டமின்றிச் சாதிக்கும் சாதனங்களை ஏற்படுத்துதல்வேண்டும். பள்ளிக்கூடம் விட்டு வந்த பெண்களுக்கும் தனித்த முறையில் தேகாப்பியாசம் செய்யத் தகுந்த வசதிகளை ஒவ்வொரு ஊரிலும் செய்து கொடுக்க வேண்டும்.

முற்காலத்தில் நமது நாட்டில் பெண்மக்களுக்கிருந்த வீரத் தன்மை இப்போது எங்கோ ஓடி ஒழிந்துவிட்டது. பூச்சாண்டிகளுக்குப் பயப்படும் காலம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இரவில் கதவைத் திறந்து கொண்டு வரவும் பயமாகிவிட்டது. இத்தகைய பெரும்பாலோரைக் கொண்ட ஒரு நாடு சீக்கிரம் முன்னேறமுடியுமா என்பதைக் கவனியுங்கள். ஸ்திரீகளும் தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டிய அவசியத்தைப்பற்றி மாஜி கெய்ஸர் கூறியுள்ள மொழிகளைக் கவனிப்போம்:—'இனி ஸ்திரீகள் தேகபலத்தை விருத்தி செய்யவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டுவிட்டது. மேல்நாட்டு ஸ்திரீகள் மகாயுத்தத்தில் எவ்வளவு சிரேஷ்டமாக உதவி புரிந்துள்ளார்கள் என்பதை நாம் அநுபவத்தில் அறிந்திருக்கிறோம். சமாதானத்திலும்—யுத்த அவசியம் நேர்ந்தபோதும் ஆணும் பெண்ணும் தங்கள் கடமையைச் செய்யச் சக்தி யுடையவர்களா யிருக்கவேண்டும்.' எதிர்காலத்தில் யுத்தப்பயிற்சியைப் பெண்கள் செய்வதிற்கில்லாவிட்டாலும், தேகத்தை நல்ல அமைப்பில் வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவர்களுக்கும் கட்டாயம் தேகப்பயிற்சிவேண்டும்' ஆகவே, தேகப்பாதுகாப்பிலும், குடும்பப் பாதுகாப்பிலும், தேசப்பாதுகாப்பிலும் ஸ்திரீகளுக்குக் கடமையும், பங்கும் உண்டு என்பதை மறக்கவும் கூடாது—மறக்கவும் கூடாது.

முன்னர் கூறியபடி தேகாப்பியாசங்கள் பலவகைப் பட்டன. மேல்நாட்டுத் தேகாப்பியாசங்களே இப்போது நம் நாட்டில் மலிந்துவிட்டன. அந்த அப்பியாசங்கள் பணச் செலவை உண்டாக்குகிற தென்று கூற வேண்டியதில்லை. பணச்செலவில்லாமலே, அவைகளைக்காட்டினும் பன்மடங்கு பலத்தையும், நன்மையையும் மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் ஊட்டுகிற அப்பியாசங்கள் புராதனமாக நம்நாட்டில் பலஉள. அவைகளில் அவரவர் சக்திக்கு எது ஏற்றதோ அந்த அப்பியாசங்களையே இனி நாம் முறையுடன் ஒழுங்காகச் செய்ய வேண்டும். இத்துடன் ஆகாராதி முறைகளையும் நாம் நன்கு கவனிக்கவேண்டும். "எவன் தன்னுடைய ஆகாரத்தையும்,

வேலையையும், பயிற்சியையும் சரிவர ஒழுங்குபடுத்தி; உழைப்பையும், இளைப்பாறுதலையும் எந்தத்தொழிலிலும் திட்டப்படுத்தி; நித்திரை செய்யவேண்டிய நேரத்தையும், விழித்திருக்கவேண்டிய நேரத்தையும் நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுகிருனே அவனுக்குச் சிறந்த நன்மையும்—சித்தியும் உண்டாகும்" என கீதையில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. நமது நாட்டினர் சுகத்திலும் பலத்திலும் க்ஷீணதசை யடைந்துகொண்டு வருகிற இக்காலத்தில், இன்னும் க்ஷீணம் அடையாவண்ணம், அதற்குத் தகுந்த முன்னேற்பாடுகள் செய்யவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. வைத்திய ஆராய்ச்சிகள் புதிது புதிதாகச் செய்யச்செய்ய புதிய வியாதிகள் பல தலையெடுத்திருக்கின்றன. வியாதி வந்த பின் சொஸ்தமாக்குவதைவிட, வியாதியே வராமல் தடுக்கும் மார்க்கங்களைக் கையாடுவதே விசேடம்.

நல்ல முறையான தேகாப்பியாசம் செய்யும் அறிவை நாட்டில் பரப்பவேண்டும். அதில் ஆரம்ப அப்பியாசங்கள் கீழ்க்கண்ட விதம் இருத்தல் நன்று:— ஆண், பெண், சிறியவர், வயோதிகர் யாவரும் செய்யக்கூடிய அப்பியாசமாயிருக்க வேண்டும்; தனியாகவோ, கூட்டாளிகளுடனே செய்யத்தக்கதாயிருக்கவேண்டும்; அறையிலாவது திறந்த வெளியிலாவது செய்யக் கூடியதாயிருக்கவேண்டும்; சுலபமாய்க் கொஞ்ச நேரத்தில் செய்து முடிக்கக் கூடியதாயிருக்கவேண்டும்; பகலிலோ இரவிலோ எந்த நேரத்திலும் செய்யக் கூடியதாயிருக்கவேண்டும்; வருடத்தில் எந்தப் பருவத்திலும் செய்யக் கூடியதாயிருக்க வேண்டும்; பிறருடைய உதவியோ, உபகரணங்களோ அவசியமில்லாத அப்பியாசமா யிருத்தல் வேண்டும்; முந்தின அநுபவம் அல்லது பயிற்சி தேவையில்லாததாயிருத்தல்வேண்டும்; பணச்செலவு ஏற்படாத அப்பியா-

மாயிருக்கவேண்டும். வாழ்நாள் முழுதும் விடாமல் செய்யக் கூடிய அப்பியாசமாயிருக்கவேண்டும். அந்த அப்பியாசங்கள் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் சுகத்தையும் நலத்தையும் தரத் தக்கதாயிருக்கவேண்டும்

இனி, நோயை எதிர்க்கவும், நோய்வராமல் தடுக்கவும், நீண்டாயுளுடன் இருக்கவும், தேகக்கட்டு, பலம் முதலிய வைகளை அடையவும் சாஸ்திரீயமான உயர்ந்த அப்பியாச முறைகளை ஆராய்ந்து அநுஷ்டித்தல் வேண்டும். மனிதரின் ஆயுள் விருத்தியாவதற்குரிய சாதனங்கள் பற்றிக் கவனித் தல் மிகமிக அவசியமாகும். தற்கால தேகாப்பியாச நிபுணர் கள் தகுந்த தேகப்பயிற்சி முறைகளால் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழலாம் எனக் கூறுகின்றனர். அறிவுடன் கூடி நீண்டா யுளுக்கு வாழ்தல் ஓர் பெரும் பாக்கியமே. ஏனெனில், வயோதிகத்தில் அநுபவிக்கும் ஆனந்தம் விசேஷித்தது. ஆரோக்கியமான வயோதிக வயது கிடைப்பது அதிக ஆசீர் வாதமாகும். தேசீயத்திலும், ராஜதந்திரத்திலும், கலைக் ஞானங்களிலும், வேறு அநுபவ காரியங்களிலும் 80-வய துள்ள அதற்கும் மேம்பட்ட முதிர்ந்த அறிவுள்ள மனிதர் கள் இருப்பது தேசத்திற்கு வரப்பிரசாதமாகும். 80-வய துள்ள ஒரு மனிதன், தன் நாற்பதாவது வயதில் செய்துள்ள நன்மையைக் காட்டினும், அல்லாமல், நாற்பது வயது கொண்ட இரண்டு மனிதர்கள் செய்யும் நன்மையைக் காட் டினும் அதிக நன்மை செய்பவனாவான். முதிர்ந்த அறிவும் திறம்பாத செயலும் வயோதிகப் பருவத்திலேயே வாய்க்கும். ஐம்பது வருடத்திற்கு மேல் அறிவுள்ள—ஆரோக்கியமுள்ள மனிதர்கள் மரிப்பது தேசத்திற்கு நஷ்டமே. ஆகையால், நாட்டினர் நீண்டாயுளுடன் இருக்கத் தக்க ஏற்பாடுகள் யாவும் செய்யக் காலதாமதம் கூடாது.

இயற்கைக்கு இணக்கமாகவுள்ள முறைகளைச் சரிவர அனுஷ்டிக்கின், தேகத் தளர்ச்சியையும் மரணத்தையும் கடத்தும். தன்னை யடுத்தோருக்கு ஆரோக்கிய வழியைக் காட்டும். நோயை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். முடிவாக, நான் ஒவ்வொருவரையும், தேகப்பயிற்சியை முறையுடன் கைக் கொள்ளவும், உடற்பயிற்சிக்காக உழைக்கும் சபைகளுக்கும் மகாநாடுகளுக்கும் தங்களால் இயன்றமட்டும் பலவாற்றானும் உதவிபுரிந்து, உடற்பயிற்சியின் நலன் நம் நாட்டில் நிலைபெற்றுப்பரவி இன்புறச் செய்யவும் வேண்டும் என்பதாய் விநயத்துடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன். அல்லாமல், இம் மகாநாடு வித்திட்டு வளர்க்கும் உத்தம நோக்கம் விரைவில் நற்பயனை அடையுமாறு நாமெல்லோரும் வேண்டிய உதவி புரிந்து அது ஈயும் கனியைப் பெற்று இன்புற ஈசன் அருள் புரிவாராக!

நாஷனல் பிரஸ்,

பி. அழகாபுரி,

(கீழச்சிவற்பட்டி.)